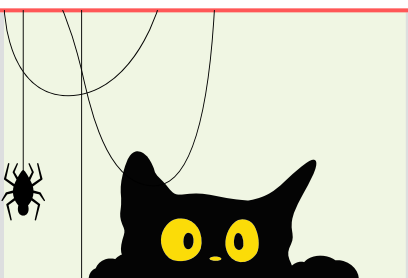


515 Cortland Ave. | (415) 206 – 2140 | www.bhnc.org Requisitos:
Adultos mayores (60+) y adultos con discapacidades (18–59)
residentes en la ciudad y el condado de San Francisco.

SE RECOMIENDA ENCARECIDAMENTE SOLICITAR CITA PREVIA

Después de las 14:00, el servicio es solo con cita previa.

Viernes

 5 9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela 9:30 AM - 11:00 AM Hora de Mahjong y pasatiempos 12:30 PM - 1:30 PM Club de jardinería (en el patio) 1:00 PM - 1:55 PM Yoga en silla con Anant 2:05 PM - 3:00 PM Ukelele con Abby	 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services Estos programas que brindan servicio a la comunidad están financiados por el Departamento de Servicios para Discapacidad y Personas de la Tercera Edad de la ciudad de San Francisco.	 BERNAL HEIGHTS Neighborhood Center	1 9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio 9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela 9:30 AM - 11:00 AM Crochet con Jo 2:30 PM - 3:30 PM Despensa de alimentos	2 9:30 AM - 10:30 AM Ejercicio con Angela  10:30 AM - 11:15 AM “Degustación y charla” con la Sra. Sherrie. 12:30 PM - 1:45 PM BINGO Cierre del centro a las 2:00PM
6 9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio 10:30 AM - 11:15 AM Tai Chi con rosa 1:00 PM - 3:00 PM Baile en línea con Allen y Caroline	7 9:30 AM - 11:00 AM Crochet con Jo 1:00 PM - 2:30 PM Coro con CMC	8 9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio 9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela 2:30 PM - 3:30 PM Despensa de alimentos	9 9:30 AM - 10:30 AM Ejercicio con Angela 10:30 AM - 11:15 AM “Degustación y charla” con la Sra. Sherrie. 11:15 AM - 11:30 AM Alivio del estrés 12:30 PM - 1:45 PM BINGO	
12 9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela 9:30 - 10:30 AM Clase de cubos con Koan 9:30 AM - 11:00 AM Hora de Mahjong y pasatiempos 12:30 PM - 1:30 PM Club de jardinería (en el patio) 1:00 PM - 2:55 PM Zumba con Jenny 2:05 PM - 3:00 PM Ukelele con Abby	13 9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio 10:30 AM - 11:15 AM Tai Chi con rosa 1:00 PM - 3:00 PM Baile en línea con Allen y Caroline	14 9:30 AM - 11:00 AM Espacio del Corazón en Español: Círculos mensuales para un envejecimiento consciente 1:00 PM - 2:30 PM Coro con CMC	15 9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio 9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela 9:30 AM - 11:00 AM Crochet con Jo 2:30 PM - 3:30 PM Despensa de alimentos	
19 9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela 9:30 AM - 11:00 AM Hora de Mahjong y pasatiempos 12:30 PM - 1:30 PM Club de jardinería (en el patio) 1:00 PM - 1:55 PM Yoga en silla con Anant 2:05 PM - 3:00 PM Ukelele con Abby	20 9:00 AM - 3:00 PM Excursión al huerto de calabazas de Lemos Farm  9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio 10:30 AM - 11:15 AM Tai Chi con rosa 1:00 PM - 3:00 PM Baile en línea con Allen y Caroline	21 9:30 AM - 11:00 AM Crochet con Jo 1:00 PM - 2:30 PM Coro con CMC	22 9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio 9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela 2:30 PM - 3:30 PM Despensa de alimentos	
26 9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela 9:30 AM - 11:00 AM Hora de Mahjong y pasatiempos 12:30 PM - 1:30 PM Club de jardinería (en el patio) 1:00 PM - 2:55 PM Zumba con Jenny 2:05 PM - 3:00 PM Ukelele con Abby	27 9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio 10:30 AM - 11:15 AM Tai Chi con rosa 1:00 PM - 3:00 PM Baile en línea con Allen y Caroline	28 9:30 AM - 11:00 AM Espacio del Corazón en Ingles: Círculos mensuales para un envejecimiento consciente 1:00 PM - 2:30 PM Coro con CMC	29 9:30 AM - 1:00 PM USF - Estudiantes de enfermería en el sitio 9:15 AM - 11:15 AM Arte con Estela 9:30 AM - 11:00 AM Crochet con Jo 2:30 PM - 3:30 PM Despensa de alimentos	
				30 9:30 AM - 10:30 AM Ejercicio con Angela  10:30 AM - 11:15 AM “Degustación y charla” con la Sra. Sherrie. Celebración de Halloween de 12:30 PM a 3:00 PM

Próximos eventos del programa y cierres de oficinas este mes:

10/02: 2:00 PM Cierre por reunión de todo el personal.

10/05: Finaliza el programa de iPad en inglés con digitalLift*

10/06: Se abre la lista de interesados en la excursión del mes.

10/09: Alivia el estrés

10/14: Círculo mensual de Heart Space en Español

10/16: Sorteo de boletos para excursión antes del Bingo.

10/20: Excursión al huerto de calabazas de Lemos Farm.

10/23: Celebración cumpleaños del mes de Octubre
Reunión del Comité Asesor Superior a las 2:00 PM

10/28: Círculo mensual de Heart Space en Inglés

10/30: Celebración de Halloween

***Fecha del próximo taller de digitalLift por confirmar.**

Para inscribirse, llame a Leo Guimaraes al 415 692 0485.

Hoja informativa

Actividades recientes y aspectos destacados

- Celebramos el mes de la herencia latina/hispana
- 49.^a Fiesta en la Colina: el Programa para Adultos Mayores y la clase de arte de Estela exhibieron y vendieron sus obras de arte.
- Repartimos pasteles de luna tradicionales con forma de muñecos de peces en conmemoración del Festival de la Luna de Medio Otoño.
- Heart Bridge Care dirigió charlas en español e inglés.
- **Octubre** es el mes de la concientización sobre el cáncer de mama y el mes de la historia filipino-estadounidense. El 12 de Octubre es el Día de los Pueblos Indígenas (BHNC estará abierto).



SFMFB Distribución de despensas de alimentos

Jueves de 2:30 a 3:30PM

Las sobras se reparten a las 3:30PM



Laboratorio de computación

De Lunes a Viernes*

9:00 a. m. - 3:00 p. m.

***Excepto los Jueves: de 9:00 AM a 1:00 PM**

¿Necesitas ayuda? Puedes acudir sin cita
previa los Martes de 10:00 AM a 12:00 PM y
los Viernes de 11:30 AM a 2:00 PM con
digitalLift.



Café y té en grupo

De lunes a viernes

9:00 a. m. - 3:00 p. m.



Distribución de cajas de

SFMFB:

10:00 AM - 3:00 PM

Ahora solo una semana

Del Martes 6 al 13 de Octubre

Excepción:

Jueves 8 de Octubre, de

10:00 AM a 1:00 PM.

Almuerzo para comer en el centro servido diariamente por



De Lunes a Viernes

11:30 AM - 12:30 PM



Voluntaria(o) del mes

-

Sénior(a) del mes

-

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.